

Dzieci w ramach testu przystąpią do następujących prób sprawnościowych:



Dziewczęta – piłka siatkowa.

SKOK W DAL Z MIEJSCA.

• Sposób wykonywania: Badany staje w niewielkim rozkroku z ustawionymi równolegle stopami przed linią odbicia, następnie pochyla tułów, ugina nogi w kolanach (półprzysiad) z równoczesnym zamachem obu kończyn górnych dołem w tył, po czym wykonuje wymach rąk w przód z równoczesnym energicznym odbiciem obunóż, skacze jak najdalej. W czasie wykonywania próby należy zwrócić uwagę na poprawność ustawienia stóp. W żadnej fazie odbicia, nie powinny one przekraczać wytyczonej linii. Długość skoku mierzymy od wyznaczonej linii odbicia (belki) do najbliższego śladu pozostawionego przez piętę skaczącego. Jeżeli badany po wykonaniu skoku przewróci się do tyłu, wówczas skok powtarza. Z trzech wykonanych skoków notuje się najdłuższy z dokładnością do 1 cm.

Link do filmu: <https://youtu.be/4SvZXDqoEfc>

BIEG WAHADŁOWY 10 × 5 METRÓW.

• Sposób wykonania. Badany staje w pozycji startowej wysokiej, obie jego stopy znajdują się przed jedną z linii. Po komendzie „start” badany biegnie najszybciej jak potrafi do drugiej linii, przekracza ją obiema stopami i wraca z powrotem. Taki podwójny kurs wykonuje pięć razy. Każdy nawrót wykonywany przez ćwiczącego jest głośno liczony przez nauczyciela lub przez współćwiczących. W czasie wykonywania próby należy motywować uczniów do utrzymywania prędkości przez cały czas trwania próby. Podczas biegu, szczególnie podczas zwrotów, nie wolno podierać się rękami o podłoże. Należy przeprowadzać próbę w takich warunkach i przy wykorzystaniu takiego obuwia, które zapobiegnie poślizgom. Próbę wykonuje się jeden raz. Wynik. Miarą próby jest czas potrzebny do wykonania pełnych pięciu cykli (pokonania łącznie 50 m) Pomiaru dokonuje się z dokładnością do 0, 1 sekundy.

Link do filmu: <https://youtu.be/JhbLGdbJoJY>

RZUT PIŁECZKĄ PALANTOWĄ

• Piłka musi być trzymana w dłoni, ale sposób wykonania rzutu jest dowolny - lewą lub prawą ręką, oburącz, z zamachem od dołu lub od góry czy też bez zamachu, z miejsca lub z rozbiegu.

Link do filmu: <https://youtu.be/JJnVJlarPwU>

OCENA EKSPERCKA - NAPRZEMIENNE WYRZUTY I CHWYTY PIŁKI

• Ocenie podlegają takie elementy jak:

1. technika chwytu i wyrzutu piłki
2. koordynacja odbić i ewentualnie przemieszczanie się

Link do filmu z instruktażem: <https://youtu.be/n9fMlzS3vXI>